Lõi phục hồi

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Lễ nghi giới thiệu

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Định dạng giới thiệu chuẩn - được sử dụng tại mọi cuộc họp, bởi mọi người tham gia.

Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tại sao điều này thay thế cho "Chào, tôi là Bob, tôi là một người nghiện"

****Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920**

Giới thiệu về AA làm một điều quan trọng: nó tạo ra sự thuộc về thông qua bản sắc chung. Khi mọi người trong phòng nói "Tôi là người nghiện", không ai cảm thấy cô đơn. Vấn đề là bản sắc mà nó tạo ra được định nghĩa hoàn toàn bởi sự thiếu hụt - những điều bạn không thể kiểm soát, những điều bạn đã làm sai, hoặc những gì đang ám ảnh bạn. Bạn nói điều đó tại buổi họp đầu tiên và bạn vẫn nói điều đó tại buổi họp thứ năm trăm. Câu nói không thay đổi. Bản sắc không di chuyển.

Giới thiệu về Kernel tạo nên sự thuộc về thông qua kiến trúc chung. "Tôi là một chiến binh" hoặc "Tôi là một người lo lắng" hoặc "Tôi là MTHFR" không phải là những câu nói về sự thiếu hụt. Chúng là những câu nói về thực tế sinh học. Chúng nói: đây là cách hệ thống của tôi được kết nối, đây là những gì nó cần, đây là điều tôi đang hướng tới. Bản sắc hướng về phía trước ngay từ lần nói đầu tiên.

Thành phần "Niềm vui của sự lựa chọn" cũng làm điều tương tự quan trọng: nó chuẩn hóa nhu cầu dopamine thay vì bệnh lý hóa nó. Mọi người trong phòng đều cần những kích thích này. Câu hỏi không phải bạn có cần chúng hay không - câu hỏi là bạn đang chạy theo những thứ nào hiện tại. Khi bạn nói to tên những kích thích hiện đại của mình trước mặt nhóm, nó xây dựng mối liên kết thần kinh giữa bản sắc và hành vi thay thế của bạn. Mỗi khi bạn nói "niềm vui lựa chọn của tôi bao gồm leo núi đá", Khi bạn gọi nó là 'cà phê' hoặc 'espresso', bạn đang củng cố bản sắc đó. Điều này không phải là ngẫu nhiên. Đó là cơ chế.

Phản ứng của nhóm được điều chỉnh theo loại - Chiến binh nghe thấy điều gì đó phù hợp với năng lượng của họ; Người lo lắng nghe thấy điều gì đó phù hợp với nhu cầu được công nhận bình tĩnh của họ. Không ai bị nói sai cách bởi một nghi lễ được thiết kế cho người khác.

Bốn Nguyên Tắc

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những điều mỗi phần giới thiệu phải có

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Cùng cấu trúc, mỗi cuộc họp, mỗi người tham gia.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam.

ĐỘI TỤC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

****Mở đầu****

[Đặt bối cảnh hoặc giới thiệu chủ đề một cách ngắn gọn]

Trong bối cảnh [nêu rõ bối cảnh, ví dụ: chăm sóc sức khỏe tâm thần trong cộng đồng], chúng tôi tin rằng việc nâng cao nhận thức và cung cấp thông tin đáng tin cậy là chìa khóa để tạo ra sự thay đổi tích cực. Với tinh thần đó, chúng tôi đã tạo ra tài liệu này nhằm mục đích... (nêu rõ mục đích của tài liệu).

Chúng tôi hy vọng nó sẽ trở thành một nguồn tham khảo hữu ích cho [nhóm đối tượng mục tiêu], giúp họ hiểu rõ hơn về [chủ đề chính] và khuyến khích họ tìm kiếm sự hỗ trợ khi cần thiết.

Tên tôi là [tên đầu tiên].
Tôi là [loại gen / loại não].
Những "thú vị" mà tôi chọn bao gồm "[thú vị hiện đại]".
Hiện tại tôi đang làm việc trên [một điều gì đó].

Đó là toàn bộ phần giới thiệu. Bốn câu. Không nhiều hơn. Nhóm phản hồi sau mỗi câu - phản hồi cụ thể theo loại gen, vì vậy căn phòng học cách nghe chính xác nhau.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Element 1:

(Chưa có thông tin để dịch)

Tên

Chỉ tên đầu tiên - không có gì kèm theo.

Tên được đặt ra trước tiên và đứng một mình. Không có từ định ngữ nào như "Chào, tôi là Bob và đã sạch sẽ trong 47 ngày" hoặc "Tôi là Bob và tuần này tôi gặp rất nhiều khó khăn". Chỉ đơn giản là tên của người đó. Nhóm phản hồi một cách đơn giản:

THAM DỰC VIÊN: Tên tôi là [tên].
Nhóm: [Tên]. Rất vui được đón tiếp bạn.

Nhóm nói lại tên của người đó cho họ nghe. Điều này không phải là ngẫu nhiên - khi nghe tên mình được một nhóm người nói ra là một sự an ủi về mặt thần kinh. Nó kích hoạt các mạch xã hội nhận diện tương tự như những gì đã bị lợi dụng trước đây. Đó là một câu nói ngắn gọn, ấm áp và không mang tính thương hại.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên.)

Loại gen / Loại não

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Điểm tựa bản sắc - Sinh học, không phải bệnh lý học.

Đây là dòng chính thực hiện công việc nặng nhất. Người tham gia đặt tên cho kiến trúc não của họ. Những người tham gia mới chưa được đánh giá sẽ có một câu trả lời mặc định (xem dưới đây). Câu trả lời của nhóm khác nhau tùy theo loại - Chiến binh nghe năng lượng kích hoạt; Người lo lắng nghe sự bình tĩnh ổn định.

Sáu Loại Não và Phản ứng Nhóm của Chúng

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

TỰ GIẢN: Tôi là một Chiến binh. (Val/Val - thanh toán dopamine nhanh, cần độ mạnh)
CHUYÊN MỤC: Hướng dẫn nó. ⚡

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tôi là một người lo lắng. [Met/Met - thời gian giải quyết chậm, cần bình tĩnh]
CHÚNG TÔI ĐÃ BIẾT RỒI. □

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tôi là một Chiến binh-Người lo lắng. [Cân bằng, thích nghi - Val/Met]
Bạn có khả năng thích ứng. ✦

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

TỰ NGUYÊN: Tôi là MTHFR. (Biến thể methyl hóa - đường cung cấp bị cạn kiệt)
CHÚNG TÔI ĐANG TỰ NGHĨA LẠI CÙNG BẠN. □

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Tôi là một người lo lắng kiệt sức. (MTHFR + Met/Met - cả hai hệ thống đều bị suy yếu)
CHÚNG TÔI ĐI LỢN VÀ CHÚNG TÔI ĐI CÙNG NHAU. □

TỰ NHÂN: Tôi là một Chiến binh Thiếu kích thích. [MTHFR + Val/Val - cạn kiệt và nhanh phân hủy]
Chúng tôi sẽ tìm cho bạn một ngọn núi thật sự.

Tôi chưa biết mình thuộc loại nào. (Người tham gia mới, chưa được đánh giá)
BẠN SẼ LÀM ĐƯỢC. CHÚNG TÔI SẼ TÌM Hiểu CỔNG CộNG.

[Các biểu tượng emoji trong tài liệu này là để tăng tính rõ ràng — bạn không nói chúng to. Năng lượng đằng sau chúng mới quan trọng. Chiến binh cần một phản hồi phù hợp với mức độ kích hoạt của họ. Những người lo lắng cần một phản hồi không làm tăng cortisol của họ. Phòng học sẽ tự nhiên nắm bắt điều này sau vài buổi họp.]

[Đối với những người tham gia mới không biết loại của mình: điều này không phải là rào cản. "Tôi chưa biết loại của mình" là một câu trả lời hoàn toàn hợp lệ và sẽ nhận được phản hồi ấm áp, thân thiện. Đánh giá Hình thái (Protocol 06) được cung cấp như một tài nguyên - không bắt buộc. Hầu hết mọi người tự nhận mình là Chiến binh hoặc Người lo lắng sau hai hoặc ba buổi gặp mặt chỉ bằng cách nghe những người khác mô tả các loại.]

Phần 3

Dịch:

****Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920**

Niềm vui của sự lựa chọn

Các hành vi thay thế - được nêu rõ trong mỗi cuộc họp.

Người tham gia nêu tên các lựa chọn hợp pháp, an toàn thay thế cho các chất khiến họ hiện tại nhận được tín hiệu dopamine - hoặc những thứ họ đang hướng tới. Đây là những "thú vui hiện đại": các hoạt động phục vụ chức năng thần kinh hóa tương tự như chất gây nghiện, nhưng không có nợ nần.

Phản ứng của nhóm đối với yếu tố này luôn như nhau, bất kể loại hình:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những niềm vui tôi chọn bao gồm [danh sách].
Đó là thứ thật sự.

Triết lý của những cảm xúc hiện đại

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

"Modern Thrills" là câu trả lời của Kernel cho câu hỏi mà AA chưa từng giải quyết đầy đủ: Bạn sẽ làm gì với nhu cầu về dopamine? Câu trả lời của AA cơ bản là "hãy phục vụ, gọi cho người bảo trợ, tham dự các buổi họp." Những điều này có giá trị - nhưng chúng không giải quyết được cơn đói hóa học cụ thể đã thúc đẩy sự nghiện. Đối với một chiến binh đang chạy trên cocaine, "hãy phục vụ" không thể thay thế cho sự tăng dopamine.

Lõi nói: hãy trung thực đặt tên cho nhu cầu sinh học của bạn và tìm ra niềm vui hiện đại đáp ứng nó. Đối với Chiến binh: các môn thể thao cường độ cao, chơi game cạnh tranh, giao dịch, trải nghiệm cực đoan, nước lạnh, nâng tạ nặng. Đối với Những người lo lắng: chuyển động nhịp nhàng, công việc chính xác sáng tạo, âm nhạc, nấu ăn, đọc sâu. Đối với Cá nhân MTHFR: tiếp xúc với thiên nhiên, chuyển động phục hồi, bất cứ điều gì tạo ra nhiều năng lượng hơn nó tiêu thụ.

Khi bạn nêu rõ tên của họ trong phần giới thiệu, điều này thực hiện ba chức năng: xây dựng mối liên kết nhận diện giữa người đó và hành vi thay thế; giúp nhóm nhận thức được những gì mỗi cá nhân đang trải qua, từ đó hỗ trợ có thể trở nên cụ thể hơn; và làm bình thường hóa sự thật rằng mọi người đều cần những kích thích - khác biệt nằm ở những loại kích thích mà họ chọn.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Tập (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Chiến binh (Val/Val) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	CrossFit, nâng tạ sức mạnh, võ thuật, Jiu-jitsu Brazil (BJJ), chạy nước rút, đua chướng ngại vật, trò chơi cạnh tranh, thể thao điện tử (esports), giao dịch, hài kịch ngẫu hứng, môn thể thao cực đoan, tắm nước lạnh, nhạc nặng, poker, leo núi, tập luyện đối kháng
Người lo lắng (Met/Met) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Chạy đường dài, yoga, bơi lội, đạp xe, Pilates, leo núi kỹ thuật, luyện nhạc, lập trình, nấu các món ăn phức tạp, làm vườn, đan len/crocet, đọc sách, giải đố, viết lách, đi bộ trong tự nhiên
Chiến binh-Lo lắng (Val/Met) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Biến biến — thường là sự kết hợp giữa thể thao cường độ cao và một phương tiện sáng tạo; chạy bộ + âm nhạc; tập tạ + nấu ăn; chơi game cạnh tranh + thiền định.
MTHFR (bất kỳ gen COMT nào) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đi bộ trong rừng (Shinrin-yoku), đạp xe nhẹ nhàng, bơi lội, duỗi cơ, yoga phục hồi, chụp ảnh thiên nhiên, nấu ăn chậm, viết nhật ký - bất cứ điều gì tạo năng lượng chứ không tiêu hao năng lượng.
Người lo lắng kiệt sức Lưu ý bản địa hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh sát y tế Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Đi bộ, yoga nhẹ nhàng, nghe nhạc, làm việc sáng tạo chậm rãi, tương tác với động vật, làm vườn đơn giản - tập trung vào phục hồi trước khi kích thích.
Chiến binh bị thiếu kích thích	Những đợt tập ngắn và mạnh mẽ: 20 phút HIIT, các khoảng thời gian chạy nước rút, nâng tạ nặng - sau đó là 48 giờ phục hồi; chơi trò chơi chiến lược, giải đố cạnh tranh giữa các buổi tập.
Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Lưu ý: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng số trên trong ngữ cảnh Việt Nam.)	Espresso/cà phê (thường gặp nhất), nhạc sống, du lịch, nấu ăn, tiếp xúc với nước lạnh, đi bộ đường dài, các dự án sáng tạo, làm tình nguyện viên, thời gian bên cạnh động vật, thời gian bên cạnh những người khiến bạn cảm thấy sống động.

[Người tham gia không cần phải xác định rõ những trải nghiệm thú vị của họ ngay từ ngày đầu tiên. "Tôi vẫn đang tìm hiểu về những trải nghiệm thú vị của mình" là một câu trả lời hợp lệ. "Cà phê và những chuyến dạo dài" cũng là một câu trả lời hợp lệ. "Trước đây tôi rất

thích lướt sóng và tôi đang cố gắng trở lại với nó" cũng là một câu trả lời hợp lệ. Người điều hành xác nhận tất cả chúng bằng cùng một phản hồi nhóm: "Đó mới chính là điều thực sự."]

Phần 4

Dịch:

****Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920**

Những gì tôi đang làm việc

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Một điều - hướng về phía trước, không nhìn lại quá khứ.

Thành phần thứ tư là yếu tố di chuyển. Nó thay đổi từ buổi họp này sang buổi họp khác. Đây là một câu nói về những gì người tham gia đang tích cực làm việc để phục hồi ngay lúc này - không phải những điều đã sai lầm, cũng không phải những khó khăn họ đang gặp phải, mà là những điều họ đang xây dựng hoặc giải quyết.

Phản hồi của nhóm:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Hiện tại tôi đang làm việc trên [một điều gì đó].
CHÚNG TÔI SẼ LÀM VIỆC NÀY CÙNG BẠN.

Sự khác biệt giữa "Công việc tôi đang làm" và Lời khai chứng

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Lời chứng nhận AA là nhìn lại quá khứ: những gì tôi đã làm, những gì đã xảy ra với tôi, mức độ tồi tệ đến đâu. Nó phục vụ một chức năng thực sự - đặt tên cho tổn thương, tuyên bố câu chuyện, phá vỡ sự cô lập của sự xấu hổ. Nhưng nó cũng có thể khiến người ta bị mắc kẹt trong bản sắc của những khoảnh khắc tồi tệ nhất và đòi hỏi trình độ chữ viết lẫn khả năng nói trôi chảy mà không phải ai cũng có.

"Điều tôi đang làm việc" là hướng tới tương lai. Nó không yêu cầu ai kể lại quá khứ của họ. Nó không yêu cầu ai diễn tả nỗi đau của họ. Nó chỉ đơn giản hỏi: dự án hiện tại là gì? Nó có thể nhỏ như "ngủ trước nửa đêm" hoặc lớn như "từng bước giảm sử dụng benzos". Cả hai đều hợp lệ. Không có thứ nào ấn tượng hơn thứ khác.

Người điều phối nên cảnh giác với những người cố gắng biến "những gì tôi đang

làm" thành lời chứng thực. Nhẹ nhàng: "Giữ câu chuyện lại - chúng ta sẽ có thời gian cho nó. Hiện tại chỉ cần nói một điều bạn đang làm." Cấu trúc này bảo vệ mọi người, bao gồm cả người có thể sẽ rơi vào trạng thái xấu hổ.

Lễ nghi hoàn chỉnh

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Trong chuỗi - Bản ghi nhớ đầy đủ của người điều phối viên

Mở đầu:

Chào mừng bạn đến với [Tên chương trình/dịch vụ]. Tôi là [Tên của bạn] và tôi sẽ hỗ trợ bạn trong suốt quá trình này. Hôm nay, chúng ta sẽ thảo luận về [Chủ đề chính].

Phần chính:

- **Xác định nhu cầu:** Đầu tiên, hãy cho tôi biết một chút về bạn và lý do bạn tìm đến chúng tôi. Điều gì đang khiến bạn lo lắng hoặc gặp khó khăn?

- **Đánh giá tình hình:** Để hiểu rõ hơn, tôi sẽ đặt một số câu hỏi để đánh giá tình trạng hiện tại của bạn. Hãy chia sẻ những cảm xúc, suy nghĩ và trải nghiệm gần đây nhất của bạn.

- **Xác định mục tiêu:** Cùng nhau, chúng ta sẽ xác định các mục tiêu thực tế và có thể đạt được cho buổi trò chuyện này. Điều gì là quan trọng nhất đối với bạn trong thời điểm hiện tại?

- **Kế hoạch hành động:** Dựa trên những gì chúng ta đã thảo luận, tôi sẽ giúp bạn lập kế hoạch hành động cụ thể để giải quyết vấn đề hoặc cải thiện tình trạng của bạn.

- **Nguồn lực và hỗ trợ:** Tôi sẽ cung cấp cho bạn

danh sách các nguồn lực và dịch vụ có thể giúp đỡ, bao gồm [nhận xét về các dịch vụ địa phương liên quan]. Nếu bạn cần hỗ trợ khẩn cấp, hãy nhớ rằng Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần là 1800 599 920.

****Kết thúc:****

Chúng ta đã dành thời gian để khám phá những vấn đề quan trọng và lập kế hoạch cho bước tiếp theo. Tôi hy vọng buổi trò chuyện này đã mang lại sự rõ ràng và hỗ trợ cho bạn. Hãy nhớ rằng, bạn không cô đơn và có nhiều nguồn lực sẵn sàng giúp đỡ. Nếu có bất kỳ câu hỏi hoặc mối quan tâm nào trong tương lai, đừng ngần ngại liên hệ với tôi. Chúc bạn một ngày tốt lành!

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đây là sự thay thế cho Giai đoạn 2 của định dạng cuộc họp ban đầu.

Làm thế nào nó diễn ra

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Sau phần mở đầu (tuyên bố mục đích, hơi thở, nước, câu mở đầu từ hạt nhân), người điều hành chuyển tiếp trực tiếp vào Nghi thức Giới thiệu. Nghi thức này thay thế hoàn toàn định dạng Kiểm tra Tình trạng cũ. Nghi thức Giới thiệu chính là Kiểm tra Tình trạng - nó chứa tất cả thông tin giống nhau (bạn là ai, bạn đang làm gì, bạn cần gì) nhưng theo một định dạng có cấu trúc giúp xây dựng bản sắc thay vì ghi lại tình huống khẩn cấp.

DỊCH VỤ GIÁO DẠY: Bây giờ chúng ta giới thiệu về bản thân. Định dạng mỗi buổi họp - bốn câu. Tôi sẽ bắt đầu trước.

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

[[Mô tả toàn bộ phần giới thiệu của nhóm. Sử dụng loại hình và cảm xúc thực tế của chính bạn. Không bao giờ sử dụng ví dụ giả tưởng - tính xác thực là điều làm cho nghi lễ thành công.]]

ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: Tên tôi là [tên của bạn].
THAM DỰC VIÊN: Tên tôi là [tên].
Nhóm: [Tên]. Rất vui được bạn ở đây.

ĐỘI NGƯỜI GIẢI QUYẾT: Tôi là một [loại của bạn].

[Người điều phối nói về loại hình của họ. Nhóm trả lời với câu trả lời cụ thể cho loại hình đó.]

ĐẠI DỤNG VIÊN: Những niềm vui do tôi lựa chọn bao gồm [nhận thêm niềm vui thực tế của bạn].
Những niềm vui tôi chọn bao gồm [danh sách].
Đó là cái thật sự.

ĐIỀU HÌNH VIÊN: Hiện tại tôi đang tập trung vào [một việc thực tế mà bạn đang làm].
Hiện tại tôi đang làm việc trên [một điều gì đó].
CHÚNG TÔI SẼ LÀM VIỆC NÀY CÙNG BẠN.

ĐỘI NGƯỜI DẪN ĐẠO: Bây giờ chúng ta sẽ đi vòng quanh phòng. Hãy dành thời gian để xem xét từng yếu tố. Nhóm sẽ phản hồi sau mỗi câu - bạn sẽ nghe thấy cách thức hoạt động như thế nào.
[[Đi đến người bên trái hoặc bên phải bạn. Tiếp tục vòng quanh phòng. Giữ thời gian - mỗi lần giới thiệu không được vượt quá 60 giây.]]

***Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920*

Ghi chú điều phối viên - Xử lý các thành viên mới

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Những người tham gia mới chưa biết loại của mình:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Trước cuộc họp nếu có thể: trao cho họ Thẻ Loại (xem dưới đây) và để họ đọc mô tả Chiến binh/Người lo lắng. Nhiều người tự nhận ngay lập tức mà không cần đánh giá chính thức.
- Trong cuộc họp: "Tôi chưa biết mình thuộc loại nào" là câu trả lời hợp lệ và nhận được phản hồi riêng: "Bạn sẽ biết. Chúng ta cùng tìm ra."
- Sau cuộc họp: cung cấp Đánh giá Đặc điểm (Quy trình 06) như một tài nguyên. Không bao giờ gây áp lực. Hầu hết mọi người đã xác định được loại của họ chỉ sau 2-3 lần họp khi nghe những người khác chia sẻ.

  Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Những người tham gia mới chưa có Modern Thrills:

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- "Tôi vẫn đang tìm hiểu những điều khiến tôi phấn khích" → "Đó là điều thực sự." (Nhóm khẳng định quá trình tìm kiếm, không chỉ là câu trả lời)
- Tôi từng [X] trước khi bắt đầu sử dụng.
- "Thật ra chỉ là cà phê lúc này" → Đúng vậy. Đặt tên cho nó.

- Người điều phối có thể nhẹ nhàng đề nghị: "Trước khi chất gây nghiện chiếm lấy bạn, bạn yêu thích điều gì?" Câu hỏi này gần như luôn khơi dậy một điều gì đó.

Ghi chú của người điều phối - Làm gì khi mọi thứ đi sai hướng

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

- Ai đó cung cấp một lời khai đầy đủ thay vì bốn câu: "Giữ lại - Tôi muốn nghe toàn bộ chuyện này, và chúng ta sẽ có chỗ cho nó. Ngay lúc này, chỉ cần bốn câu. Tên, loại, cảm xúc, công việc bạn đang làm."
- Ai đó nói "Tôi là người nghiện" như một cách giới thiệu bản thân: "Đó là cách giới thiệu cũ. Chúng ta hãy chuyển sang phần quan trọng hơn - loại não của bạn - bạn có biết mình thuộc kiểu Chiến binh hay Kẻ lo lắng không? Nếu vẫn chưa chắc chắn, hãy nói thẳng."
- Ai đó cảm thấy xúc động trong quá trình giới thiệu: hãy để họ thể hiện cảm xúc. Đừng vội vàng. Nhóm giữ im lặng. Khi họ sẵn sàng, họ tiếp tục hoặc bỏ qua. Không có phản ứng từ nhóm cho đến khi họ hoàn thành một câu — sau đó nhóm phản hồi bình thường.
- Ai đó từ chối tham gia: "Không sao cả. Bạn có thể quan sát vào đêm nay." Đừng ép buộc. Quay lại cuối buổi và đề nghị một lần nữa, nhẹ nhàng.
- Ai đó đưa ra một danh sách dài các trải nghiệm thú vị: mỉm cười, để họ kết thúc, "Đó là điều thực sự" - sau đó riêng tư, sau cuộc họp: "Danh sách tuyệt vời. Đối với phần giới thiệu, hãy chọn hai hoặc ba đầu tiên để giữ nhịp độ nhất quán."

Thẻ Loại

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

In và trao cho những người tham gia mới

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Một trang - họ đọc nó trước hoặc trong cuộc họp đầu tiên của họ.

Thẻ này được trao cho bất kỳ ai tham dự buổi họp đầu tiên. Nó cung cấp đủ thông tin để họ giới thiệu bản thân - mà không cần phải đọc cuốn sách hoặc tham dự một buổi họp trước đó.

Bạn có loại não nào?

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh báo y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Đọc cả hai mô tả. Kiểm tra xem mô tả nào phù hợp - hoặc sự kết hợp của các mô tả phù hợp.

Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

⚡ **Chiến binh**

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Xác minh nhanh — nhanh chóng giải quyết)

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

CRITIC: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn cần sự mạnh mẽ để cảm thấy sống

Người Lo Lắng

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Chậm thanh toán - Yêu cầu xử lý chậm)

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Não bộ của bạn hoạt động mạnh hơn khi căng thẳng.
Bạn suy nghĩ sâu sắc nhưng có thể bị kẹt lại.
Bạn cần bình tĩnh để hoạt động tốt.

động.
Cảm giác bình tĩnh cảm thấy sai hoặc nhàm chán.
Bạn xử lý tốt trong tình trạng căng thẳng cấp tính.
Bạn có thể đã sử dụng chất kích thích.

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu với bảng chữ cái dựa trên Latinh (Chữ Quốc ngữ). Cảnh báo y tế Việt Nam.

CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Bạn cần sự cạnh tranh, tính mới mẻ và những rủi ro.

"Chuyển hướng nó."

Bạn có thể đã sử dụng chất ức chế.
Bạn cần nhịp điệu, sự chính xác và an toàn.

Chúng tôi đã ở đây giúp bạn.

MTHFR

Dịch:

MTHFR (Mutagenic Thymidine Kinase Reductase)

(Biến thể methyl hóa - nguồn cung bị cạn kiệt)

Cảm giác mệt mỏi mãn tính hoặc tâm trạng u ám.
Các chất khiến bạn cảm thấy bình thường.
Thuốc chống trầm cảm thường không hiệu quả.
Bạn cần sự phục hồi, không phải là kết quả khác.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

"Chúng tôi đang xây dựng lại cùng bạn."

Chưa chắc chắn

Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La-tinh (Chữ Quốc ngữ). Trong bối cảnh MOH Việt Nam.

THỂ MẠNG CẦN THI ĐẤP: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

(Vẫn đang tìm hiểu)

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Bạn không cần biết ngay bây giờ.

(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)
Tôi chưa biết mình thuộc loại nào.
Bạn sẽ nhận ra chính mình trong người

	khác. Protokol 06 giúp lập bản đồ nó một cách chính thức. **Bạn sẽ làm được. Chúng ta sẽ cùng nhau tìm ra giải pháp.**

Giới thiệu chi tiết - Nghe như thế nào

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Example — Warrior, established recovery

"My name is Marcus."

GROUP: "Marcus. Good to have you here."

"I am a Warrior."

GROUP: "Channel it."

"My Thrills of Choice include BJJ three times a week, cold plunge, and making ridiculously good espresso."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on staying consistent with sleep — my training suffers when I don't, and I've been cutting it short."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Worrier, newer to recovery

"My name is Sofia."

GROUP: "Sofia. Good to have you here."

"I am a Worrier."

GROUP: "We've got you."

"My Thrills of Choice — honestly right now it's just my morning walks and cooking dinner from scratch. I'm trying to add swimming."

GROUP: "That's the real thing."

"Right now I'm working on not isolating when things get hard. I keep going quiet and I know it makes it worse."

GROUP: "We'll work on it with you."

Example — MTHFR, first meeting

"My name is Dev."

GROUP: "Dev. Good to have you here."

"I am — I think MTHFR? I read the card and that one sounded most like me. I always feel like I'm running on half a tank."

GROUP: "We're rebuilding with you."

"My Thrills of Choice — I used to love hiking before everything fell apart. Right now

it's coffee and my dog."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just getting through the week without using. That's honestly all I have right now."
GROUP: "We'll work on it with you."

Example — Type unknown, first meeting, minimal words

"My name is Lee."
GROUP: "Lee. Good to have you here."
"I don't know my type yet."
GROUP: "You will. We'll figure it out together."
"My Thrills... I don't know. Music, maybe."
GROUP: "That's the real thing."
"Right now I'm working on just showing up."
GROUP: "We'll work on it with you."

Luồng họp cập nhật

Mục đích:

Luồng này cung cấp hướng dẫn chi tiết cho các cuộc họp liên quan đến sức khỏe tâm thần, bao gồm cách xử lý tình huống khẩn cấp và khủng hoảng.

Những bước chính:

1. Khởi động (5 phút):
- Giới thiệu mục đích của cuộc họp và đảm bảo sự tham gia tích cực của tất cả thành viên.
- Xác định người điều hành cuộc họp và người ghi chép.

2. Tóm tắt tình hình hiện tại (10 phút):
- Cập nhật về các vấn đề sức khỏe tâm thần gần đây trong cộng đồng hoặc tổ chức.
- Thảo luận về tác động tiềm tàng đối với cá nhân và nhóm.

3. Xác định nhu cầu và mối quan tâm (15 phút):
- Khuyến khích thành viên chia sẻ quan sát, lo ngại và trải nghiệm liên quan đến sức khỏe tâm thần.
- Tập trung vào các chủ đề cụ thể như căng thẳng, trầm cảm, lo âu hoặc hành vi tự gây thương tích.

4. Đề xuất giải pháp (20 phút):
- Cùng nhau phát triển chiến lược để giải quyết các vấn đề được xác định.
- Xem xét các nguồn lực sẵn có và đề xuất các hoạt động hỗ trợ, chẳng hạn như tư vấn, nhóm hỗ trợ hoặc can thiệp chuyên nghiệp.

5. Kế hoạch hành động (10 phút):
- Tóm tắt các bước tiếp theo và phân công trách nhiệm cho các thành viên.
- Đặt thời hạn cho việc thực hiện các chiến lược và theo dõi tiến trình.

6. Kết thúc (5 phút):
- Cảm ơn tất cả thành viên đã tham gia.
- Khuyến khích liên lạc mở và cung cấp Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 cho bất kỳ sự hỗ trợ nào sau cuộc họp.

Định dạng hoàn chỉnh với nghi thức giới thiệu tích hợp

(Đổi số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng thành: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)

Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Thay thế các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng)

Giai đoạn 2:

(Lưu ý: Thay thế tất cả các số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng bằng số mới được cung cấp.)

Giai đoạn	Điều gì xảy ra?	Thời gian

Dịch:	(Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920)	Dịch: **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
Giai đoạn 1 - Khai trương Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Nước + hơi thở + Tuyên bố mục đích (gọi và đáp lại) + một câu xoay vòng từ Kernel **Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần:** 1800 599 920 (Tên người dẫn chương trình) Hôm nay, chúng ta sẽ khám phá mối liên hệ giữa nước, hơi thở và mục đích sống của mỗi người. (Đáp lại) Và cùng tìm hiểu cách những yếu tố này có thể giúp chúng ta vượt qua những thách thức trong cuộc sống. (Một câu xoay vòng từ Kernel) "Hơi thở là nguồn sức mạnh nội tại, cho phép chúng ta theo đuổi mục đích và tạo nên sự thay đổi."	Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920 (Khoảng 8 phút)
Giai đoạn 2 - Nghi lễ giới thiệu **Lưu ý về bản địa hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Mỗi người tham gia: Tên → Loại → Những điều thú vị được chọn → Điều tôi đang làm việc. Nhóm trả lời sau mỗi phần tử. Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	~15-20 phút
Giai đoạn 3 - Phiên họp giao thức **Lưu ý về địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường	Một giao thức, giới thiệu bằng ngôn ngữ đơn giản, bài tập hoặc thảo luận hướng dẫn, suy ngẫm ngắn gọn. **Lưu ý địa phương hóa:** Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn	~25-30 phút

dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	
Giai đoạn 4 - Đóng lại Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920	Phản ánh của người điều phối + mỗi người nêu ra một việc họ sẽ làm trước cuộc họp tiếp theo + nghi thức kết thúc	~8-10 phút Lưu ý địa phương hóa: Tiếng Việt. Ngôn ngữ âm điệu sử dụng bảng chữ cái La tinh (Chữ Quốc ngữ). MOH Việt Nam. CẢNH BÁO: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
TỔN LỰC Đổi toàn bộ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng thành: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920		~60-70 phút

Logic của dãy số

(Lưu ý về địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng) Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920

Cuộc họp hiện tại có một logic nội bộ nhất quán phản ánh khung làm việc trị liệu của Kernel:

- Mở đầu - Đặt nền tảng cho cơ thể và nêu mục đích (bạn không bị hỏng; bạn ở đây để hiểu về sinh lý của mình)
- Lễ giới thiệu - xác lập bản sắc thông qua kiến trúc, không phải là sự thiếu hụt; chỉ ra các hành vi thay thế; chỉ ra công việc hiện tại.
- Phiên họp giao thức - làm việc với nội dung cụ thể để giải quyết nhu cầu hiện tại

  Lưu ý địa phương hóa: Thay thế bất kỳ số điện thoại khẩn cấp/khủng hoảng nào bằng: Đường dây hỗ trợ sức khỏe tâm thần: 1800 599 920
- Đóng — kết nối một hành động cụ thể và gửi mọi người đi với những lời kết thúc họ mang theo cho đến cuộc họp tiếp theo.

Mỗi giai đoạn phục vụ một chức năng thần kinh khác nhau: mở ra kích hoạt hệ thần kinh phó giao cảm; giới thiệu xây dựng bản sắc và kết nối xã hội; phiên họp quy trình kích thích vùng trán trước trong giải quyết vấn đề; kết thúc kích hoạt dopamine thông qua sự mong đợi hành động tiếp theo cụ thể.

Lễ nghi không phải là trang trí. Nó là cơ chế thực hiện.